

ほけんだより 1月

令和6年1月9日(火)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 土田 内田
家庭数配布

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は久しぶりにインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしたクラスもありました。引き続き年明けもインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症の流行に留意し、丁寧な手洗いと、規則正しい生活習慣を心がけ、元気いっぱい学校生活を送ってほしいと思います。しかし、どんなに気を付けていても体調を崩すことはあります。朝、体調がすぐれない場合には、無理して登校せずに、御家庭で様子を見ていただくと早期回復につながります。御理解、御協力よろしくお願いいたします。

『げんきパワーをためよう!シート・冬』について

冬休みの宿題として配布しました。実施期間は1/5(金)~1/11(木)です。生活習慣の見直すきっかけになればと思います。御協力よろしくお願いいたします。実施後は、担任まで御提出ください。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温かめのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする。



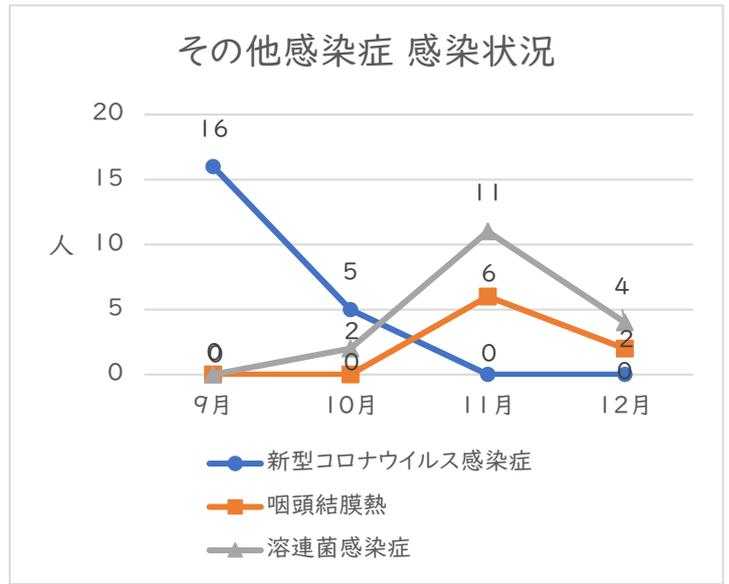
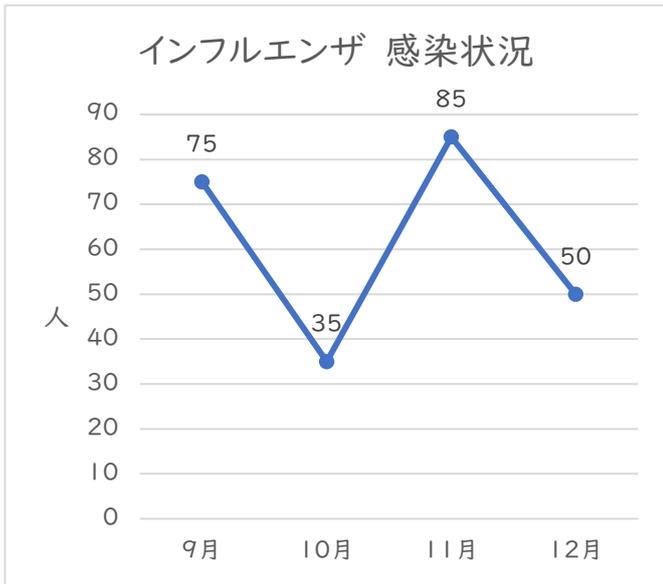
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく。

身体計測のお知らせ

- 今年度3回目の身体計測を行います。
- 計測は体育着で行います。
- 髪の毛の長いお子様は、髪を下ろすか、横で結んでいただくと、身長をスムーズに測ることができます。
- 身体計測後、『定期健康診断の記録』を配布いたします。
- 結果につきましては『定期健康診断の記録』にて御確認ください。
- 学校返却は不要です。御家庭で大切に保管をお願いいたします。
- 1年間でどのくらい成長したか、御家庭でも話題にしていただくと幸いです。

日程	学年
1月10日(水)	1年、2年
1月11日(木)	3年、4年
1月12日(金)	ひまわり、5年、6年



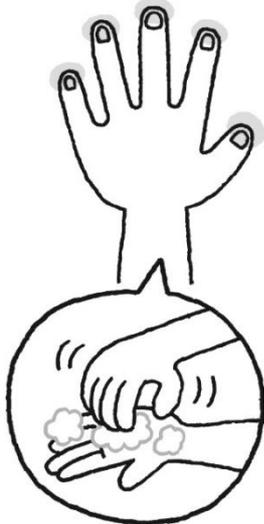


新型コロナウイルス感染症は秋から落ち着いており、今期はインフルエンザ A 型に感染する児童が多くみられます。今年は、一度罹った児童がもう一度感染することが多いのが特徴です。「今年はまだインフルエンザに罹ったから大丈夫」と思わず、手洗い、換気、体調管理など引き続き感染症予防をする必要があります。

保健室では体調が悪い児童に対して、手当てや休養をさせたりしています。しかし、「熱はないが授業に行くことは難しそう」、「休養したが回復しない」という児童について、保護者の方に御相談やお迎えの御連絡を差し上げることがあります。保健調査票に御記入いただいた連絡先にかけています。勤務先に変更があった場合には、担任を通してお知らせください。

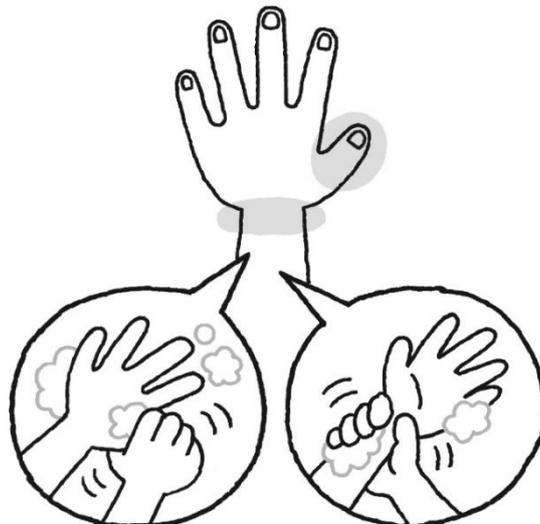
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



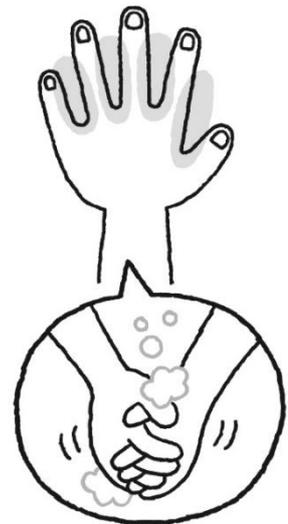
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

給食前や休み時間後など、児童が丁寧に手を洗っている姿がみられます。その一方で、ハンカチ忘れの児童が多く、洗った手を洋服で拭く姿や洗ってそのままにしている児童もみられます。登校時にハンカチを持っているかの確認をお願いいたします。身体測定時に、1、2年生は手洗いについて指導します。